



NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会

MANO a MANO

～「mano a mano」とはスペイン語で「手から手へ」という意味です～

鈴木万平賞受賞のご報告

当研究会理事

高村内科クリニック 高村 宏 [医師]

平成24年10月10日、東京虎の門にある霞山会館にて鈴木万平賞の表彰式が行われ「第5回鈴木万平賞」の対象となったNPO法人西東京臨床糖尿病研究会登録管理栄養士グループを代表し受賞してきました。式には推薦者の貴田岡理事長とともに管理栄養士の飯塚理恵、故 高村香代子の名代として娘の日菜子も出席しました。

鈴木万平賞の沿革は、故 鈴木万平氏（元三共株式会社（現第一三共株式会社）取締役社長・会長）の遺志に基づき、未亡人 故 鈴木光氏が糖尿病に関する助成財団の設立を発起し、財団設立15周年を記念して、2007年に「糖尿病療養指導鈴木万平賞」は創設されたものです。我が国で糖尿病療養指導に積極的に取り組み、治療及び予防に貢献した個人・施設・団体・チーム・グループなどの活動業績を顕彰することにより、糖尿病患者の医療と福祉の向上を目的としていると同財団のホームページに書かれています。

今回は個人が金沢大学大学院教授の稲垣美智子先生が受賞し、団体が当グループの受賞となりました。選考理由は「栄養指導の普及を目的に、開業医院に管理栄養士を紹介するシステムは、東京都あきる野市の病診連携の一環として1989年に始まり、2000年からはNPO法人の事業として19年間継続している。グループ内での定期的な研修会やNPO法人の研究会への参加により療養指導の質を担保するとともに、積極的に糖尿病療養指導士（CDE）の資格を取得している。指導件数も2010年度には8,000件を超える実績を誇り、2004年から開始した調理実習も42回を数える。本活動は、地域における栄養指導のモデルともなるもので、本賞に値する」となっています。

表彰式はその前に記者会見があり、式に続いて記念パーティーがあり、大変厳かな雰囲気の中で行われ、財団関係者として出席されていた女子医科大学の岩本安彦前教授、済生会中央病院の渥美義仁センター長、順天堂大学の小沼富男教授、日本糖尿病教育・看護学会の数間恵副理事長、川崎医科大学の加来浩平教授、女子栄養大学の本田佳子教授、大阪医科大学の花房俊昭教授を前に挨拶もして参りました。記者会見でグループの活動の課題は何かとの質問があり「我々の活動は開業医院で管理栄養士から栄養指導が受けられることに於いて一定の成果を得たが、それは主に糖尿病に熱心に取り組んでいる医療機関に於いてであり、一般の開業医通院中の患者にまで貢献するものにはなっていない。指導頻度が少ない場合、患者と管理栄養士のマッチングが困難なためである。今後は集団指導も含め様々な形式での取り組みを考えていかないといけない。」とお答えしました。

表彰式から1か月以上経過していますが、登録管理栄養士のメンバーの多くに報告ができていません。この紙上を借りておめでとくと申し上げます。

最後になりましたが、この活動が継続できたのは、メンバー個々の努力、事務局の協力とともに故 高村香代子の活躍があったという点は誰もが認めるところです。名代として娘の日菜子が出席したことは報告しました。



読んで
単位を
獲得しよう

西東京糖尿病療養指導士（LCDE）は、更新のために5年間に50単位を取得する必要があります。当研究会会員は、会報「Mano a Mano」の問題及び解答を読解された事を自己研修と見做し、**1年につき2単位**（5年間で10単位）を獲得できるようになりました。毎月、自分の知識を見直し、日々の療養指導に役立ててください。（「問題」は、過去のLCDE認定試験に出題されたものより選出しております。）

【問題】 高血糖高浸透圧症候群について、下記の組み合わせより正しいのを選んで下さい。

- 清涼飲料多飲者に起こることがあり、ペットボトル症候群とも呼ばれる。
- 著しい口渴、多尿、消火器症状が特徴的である。
- クスマウルの大呼吸を呈することが多い。
- インスリンの欠乏の程度は糖尿病ケトアシドーシスより軽度である。
- 予後は糖尿病ケトアシドーシスより不良である。



【解答】 1. (a)(b) 2. (a)(e) 3. (b)(c) 4. (c)(d) 5. (d)(e)

（答えは7ページにあります。）

研究会等の実施報告



NPO法人西東京臨床糖尿病研究会 第52回例会

平成24年10月6日（土）国分寺市立いずみホールにて開催されました。



研修会の実施報告

当研究会理事 朝比奈クリニック 朝比奈 崇介 [医師]

全ての糖尿病患者さんが自らが病気を自分のものとして捉え、セルフケア行動を開始することができるのであれば、糖尿病を診る我々の苦労は半減するものと思われます。ある意味、糖尿病専門医や療養指導士などの肩書きさえ必要なくなる可能性もあります。つまりはかくの如く現実はかなり多くの患者さんが多かれ少なかれその段階で逡巡し苦勞していらっしゃるのです。

今回の例会では患者さんが自主的にセルフケア行動をとるように「動機づける」時には何を知らなければならぬのか、何に気をつけるべきなのかという事について、どちらかという目の前に居る患者さんにどのような言葉をかけるかという技術的な話ではなく、理念の話を主体に構成しました。

今回お招きした上淵先生は糖尿病とは全く無縁で、主に教育学の分野で発達心理学を専攻され、動機づけの研究をされていらっしゃる先生ですが、しかし私がいつも「教育というのは糖尿病療養の現場でも、親子間でも、職場でもすべからず普遍的な問題である」と言っている通り、彼の言葉は糖尿病指導士にしみ入るものであったと思います。先生のお話は動機づけも個々の人の中で発達するものであり、人は無理には変えられない、変わるのを助けるだけなのだ、という思いを強くいたしました。



研修会のご感想

当研究会会員 朝比奈クリニック 渡部 一美 [管理栄養士]

平成24年10月6日に第52回例会が行われ、参加して参りました。

第1部の西東京臨床糖尿病研究会の活動報告を拝聴して、自身が西東京の勉強会に参加してから約10年、間接事業に関わりはじめて6年が経つことを振り返り、今後の課題も考える良い機会になりました。

第2部は「動機づけて、なに？」をテーマに講演を拝聴しました。朝比奈先生は「動機づけ」を考へるときに“母性の関係性、父性のエンパワーメント”のどちらも必要だが、母性優位の東洋人のこころを考へた場合は、まず“関係性”を築くことが大事というお話でした。

上淵先生のご講演では、“動機づけ=快を求めて不快を避けること”ということ、ある人が歯医者に行ったとき…というシチュエーションでわかりやすくお話頂きました。患者さんのことを心配している歯科医が思わず「なんでこんなになるまでほおっておいたんですか」と言ってしまう言葉に、患者さんは“自分の歯を考へること”ではなく“怒られないこと”に気がいってしまう。そんな時には「こんな状態だったら痛くて大変だったでしょう」という言葉にするだけで患者さんはまっすぐな心で自分の状態を正しく見つめることができる、という内容に妙に納得しました。

“母性原理”の強い日本における、良好な医療従事者-患者関係とはどのようなものかを考へた時に、故 河合隼雄先生の本の中の“「わが子であるかぎり」すべて平等に可愛いのであり、それは子供の個性や能力とは関係のないことである”ことが母性原理であるならば、患者の“治療に対する考へや検査数値がどのようなものであっても”その状態を等しく認め、患者が成長すること（病気を受け入れ、療養行動のレベルを高めていくこと）を願い、最後まで見守る覚悟が必要なのではないか、と思いました。改善が見られない期間が長ければ長いほど、私達にとっては苦しい時間が流れることとなりますが、患者が、ここに居ても傷つけられないと思える“絶対的な安心感をもてる場”を提供することが必要であるという考へに至りました。

研究会等の実施報告



第13回 TAMA生活習慣病フォーラム

平成24年10月13日（土）調布市文化会館たづくりにて開催されました。

当研究会評議員 かたやま内科クリニック 片山 隆司 [医師]

平成24年10月13日(土)に調布市文化会館たづくりにて第13回TAMA生活習慣病フォーラムが開催されました。テーマは「肥満を科学する ～先端医療で肥満症に立ち向かう～」。

第Ⅰ部では、宮崎先生より肥満症患者の健康障害の合併率が高い事、そして外来受診から栄養指導までの流れを示していただきました。第Ⅱ部 教育講演 肥満症の最新指導では、小池先生より健康運動指導士の視点から実演も入れながら運動療法について解説していただきました。また、栄養士の視点からは西村先生よりエネルギーを産生する栄養素である三大栄養素を理解することが、肥満治療の第一だという事を解説していただきました。第Ⅲ部では、笠間先生より糖尿病などの生活習慣病を外科的治療により治癒できる可能性を示していただき、手術前後や術中の写真を取り入れながら肥満症の先進的治療について明確に解説していただきました。

終了後のアンケートにおいて、100%の方が業務に役立つ、98%の方が次回参加を希望するとの回答をいただき、多くの反響を得ることができました。



第3回 西多摩地域糖尿病セミナー

平成24年10月14日（日）青梅市立総合病院にて開催されました。

当研究会理事 高村内科クリニック 高村 宏 [医師]



西多摩医療圏を対象にした糖尿病セミナーは10月14日に開催されました。過去2回は医師を対象としてきましたが、今回は対象を拡げ医師、歯科医師、薬剤師、コメディカルとしました。会場は青梅市立総合病院、主催は西多摩医師会、西多摩糖尿病医療連携検討会でNPO法人西東京臨床糖尿病研究会が後援するのは前回同様です。午前10時から午後3時まで開催し、統一のテーマは「糖尿病患者への説明のコツ」とし、講師は植木彬夫教授をはじめNPO法人西東京臨床糖尿病研究会の関係者7名（医師、看護師、管理栄養士、トレーナー）が担当しました。昼食に糖尿病食の宅配食とグリコの80kcalアイスクリームを提供したのが新たな試みです。参加者は、医師7名、看護師3名、歯科医師11名、薬剤師14名でした。終了後のアンケートの回答は以下の通りです（回答者27名）。

・講演テーマはニーズに合っていましたか	大変合っていた	11/27、合っていた	13/27
・講演内容はニーズに合っていましたか	大変合っていた	11/27、合っていた	13/27
・資料は適切でしたか	大変適切	6/27、適切	20/27
・日曜日の開催は	大変良い	5/27、良い	17/27
・全体の時間は	やや長い	13/27、適切	14/27



糖尿病食の宅配食

来年も参加するが22/27で、概ね好評のもとで終了しました。

研究会等の実施報告



第6回 西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー

平成24年10月20日（土）～21日（日）

高尾の森わくわくビレッジにて開催されました。



研修会の実施報告

当研究会副理事長 東京医科大学八王子医療センター 植木 彬夫 [医師]

第6回西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナーが平成24年10月20日、21日の2日間、八王子市の「高尾の森わくわくビレッジ」で開催されました。

1日目は、患者に運動指導をおこなう際に必要な運動の種類やその指導法を知るために実技を中心としたセミナーとなっていました。高齢者、整形外科的障害がある患者、時間が無い患者、運動が嫌いな患者、肥満者などに対して、どのような有酸素運動、筋抵抗運動、筋調整運動を用いるべきか、あるいは道具を使った運動はどのようにするべきかを朝から夕方まで実践的指導が行われました。また運動療法の基本である「歩く」ことについて植木・天川らの歩数から強度を推定する方法を実践を通して経験しました。2日目は運動療法プログラムの作り方を学びました。「運動プログラム」は患者が行える運動療法を指導するための処方である、そのためには「動こうとする心、動ける体、質の良い筋肉」を作ることを目指したものである、との考え方から3人の模擬症例に対して患者の外部環境、内部環境、日常的身体活動の評価を加味した運動プログラムを作成しました。日常活動量の評価には歩数計と活動エネルギー量から算出されるMETS/dayによるエリアA方式が運動の“見える化”として注目されました。

運動療法の実践的スキルアップセミナーは少なく、年に一度ではありますが今後も予定されているので、会員の皆様は是非参加されることおすすめします。



研修会のご感想（実技コース参加）

当研究会会員 保谷厚生病院 佐藤 博子 [薬剤師]

10月20日、秋晴れの高尾で第6回西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー実技編に参加しました。私は薬剤師ですが、糖尿病の患者様にお薬をお渡しする時は、「運動とか、お散歩とかしていますか？」と聞くことがあります。高齢者の方は「膝が痛くてね～。」「腰が痛くてね～」と答える方が多くいらっしゃいます。そんな会話を通して、お年寄りでも、膝・腰が痛くてもできる運動法が知りたいと常々思っていました。このセミナーでは、知りたいと思っていた以上のことを知ることができました。



整形的に問題のある患者・肥満のある患者・高齢者・忙しい患者の指導方法の実技では、指導の際に気をつけることや、ちょっとしたコツを含めリズムカルに楽しく学ぶことができました。「ふ・と・も・も・よ・つ・よ・く・な・れ・1・2・3」の魔法の言葉を唱えながら行うスロースクワット。いつもより歩幅を7cm大きくするウォーキング。運動の“見える化”が意欲につながるなど自分で体感することができました。さらに運動療法の指導の前には、メディカルチェックが必要であることも学びました。また、食事療法の講義では、運動療法による低血糖の注意点と効果的な捕食の方法を説明していただきました。手軽に摂れる補食リストやブドウ糖の種類一覧は、以前から欲しいと思っていたので感激しました。最後に植木先生から「動こうとしない患者さんも多いので運動指導をすることによって運動できる体作りへのきっかけにしてもらいたい。」とお話がありました。職場に戻り、早速ミーティングで運動の一部を披露しました。他のスタッフにも紹介し、少しでも患者の皆様に還元していきたいと思えます。とても楽しく、あっという間の1日でした。心も体もリフレッシュできました。

研究会等の実施報告



研修会のご感想

(運動プログラム作成コース参加)

当研究会会員 青梅市立総合病院 丹波 陸美 [視能訓練士]

一泊二日の運動療法スキルアップセミナーが、去る10月20日より二日間、高尾の森で開催されました。この講習に興味を持ちながら、毎年なかなか参加できず、ようやく今年、念願の参戦。高尾の森の、その空気の澄んだことと言ったら！私は二日目のみの参加でしたが、宿泊付き連日参加の方々は、すがすがしい森の中を、皆さん集まって早朝ウォーキングされたとか…。

…さて、セミナーのプログラムは以下の通り。

▼一日目：実技編 ▼二日目：運動プログラム作成編

一日目の内容を踏まえて、二日目は、6班に分かれてディスカッション。偏りが無いよう、初日参加者と二日目参加者との混合班で、各班に与えられた症例に対して、どのような運動療法を組み立てるか…のグループワークを2時間行い、発表・講評。どのチームも、実のある話し合いができたようで、直接運動療法に関係ないジャンルで働く私にとって、非常に有意義な体験をさせていただきました。

今回は、是非、宿泊付で連日参加させていただこう、と心に誓うのでした…。



研修会のご感想 (両日参加)

当研究会会員 武蔵村山病院 外科 鈴木 敬二 [医師]

[メタボ壮年奮闘記] 待ちに待ったその日の幕が開き、早くも額に汗をかき交感神経優位な状態で集合時間となった。一番後ろに陣取り周りを見渡せば、どう見ても10～15歳くらい若い人たちが(?)が本日の予定に耳を傾けていた。その後アイスブレイクと称して誕生月順に一列に並びされた後に2グループに分けられ、いつの間にか椅子取りゲームが始まっていた。もちろん曲が終わるやいなや私が一番に弾かれた。2、3講義を聴いたあとに有酸素運動(歩行演習)となり、3Mets歩行(110歩/分)がどれほどの速さかを体育館内を歩いて周り、身をもって汗だくになりながら知らされた。自ら椅子の周りで手足をストレッチし、スロースクワットは椅子の後ろに立って両手を直角に曲げて組み息を吸って吐きながらゆっくりと前身を曲げて椅子にもたれ込むようにして「太ももよ、1・2・3、強くなれ」と皆でお題目を唱えながら膝の屈伸を繰り返した。このとき私は心の中で「我が身体(カラダ)、1・2・3、何故重い」と叫んでいた。思い起こせば学生時代ワンダーフォーゲル部の一員として南北アルプスをキスリング(布製蟹型ザック)を背に走り回っていたのに、あれから30年、身体が肉塊と化し後ろ手に肩甲骨が触れるのは贅肉ばかりとなってしまった。このように、走馬灯のように昔を回顧している間になんとか無難に切り抜けて1日目終了した。明日来るのが億劫なため泊まりで臨んでいたのも、夕食後にご丁寧にも講義を2時間近く聞かされた。講義中に私の太ももは、もはや言うことを聞かず攣縮発作(こむらがり)を繰り返し、私は中座の姿勢で芍薬甘草湯を誰か持っていないか叫んでいた。激痛が走り去った後、親睦会になり、「1g, 7kcalの液体」を飲み干しながらエネルギーを補給した。何とかその日は暮れ、次の朝がやってきた。

朝は眠いののに起こされて朝飯も食わずに(学校へのメロディが懐かしいが、)ストック両手にアスファルトを歩かされ、やっと朝食にたどり着いた。その後2日目が始まり、なんちゃってクイズで賞品(お菓子)をいただいた。講義を受けた後に、室内運動エクササイズで各自が椅子に座りながら100円均一購入のテニスボールを背中後ろや尻の下に置いて体重をかけ筋肉を揉み解したのだが、昨日の筋肉疲労が始まっている私には体中に電流が走り抜けていた。午後は、6班に分かれたグループワークで、3個の命題の1つを与えられて90分で運動プログラムを作成し、グループごとに代表者が発表した。嗚呼、何と長い2日間であったか。



研究会等の実施報告



第30回 糖尿病治療多摩懇話会

平成24年10月24日（水）パレスホテル立川にて開催されました。

10月24日に「第30回 糖尿病治療多摩懇話会」をパレスホテル立川にて開催致しました。本会は、アンケート結果発表、症例発表、特別講演の3部構成となっており、今回のテーマは、「糖尿病とがん」です。

近年、糖尿病とがんの関連性について学会等でも取り上げられており注目が集まっています。このような状況から恒例のアンケートは過去に取り上げたことのないテーマでもあり、大変注目される内容となっていました。調査内容を、社会医療法人社団健生会 立川相互病院 内分泌・代謝内科 部長 住友秀孝先生よりご発表頂きました。今回は130名と多くの先生方にアンケート聴取にご協力頂き、充実したアンケート結果となっていました。この発表の中で、糖尿病患者でのがん発生に関する印象や取り組み状況、糖尿病治療薬のがんに対する影響に関するお考えなどが発表されました。

症例発表は、青梅市立総合病院 代謝内分泌内科 医員 中野雄二郎先生より「糖尿病に悪性腫瘍を併発した症例」とのテーマにて貴重な症例に対する治療経緯のご発表を頂きました。本症例に対して、治療に難渋したいきさつなどの発表後、活発な質疑応答がございました。

特別講演は、独立行政法人国立がん研究センター中央病院 総合内科 科長 大橋健先生から「糖尿病とがん」につきましてご講演を頂きました。糖尿病患者での発がんリスクの上昇、糖尿病治療薬とがんとの関係性について、最新のエビデンスと先生方の日々のご診療の中での事例を交えながら、活発なディスカッションをされていました。

最後に代表世話人の東京医科大学 第三内科 教授 植木彬夫先生より閉会の挨拶を頂き、大盛況の中、本会を終了致しました。

第24回 武蔵野糖尿病医療連携の会 学術講演会

平成24年10月27日（土）ザ・クレストホテル立川にて開催されました。

第24回武蔵野糖尿病医療連携の会は、「食事・運動療法の新しい流れ～より効果的な薬物療法の為に～」をテーマに10月27日（土）ザ・クレストホテル立川にて開催されました。

演題1は、「糖質制限食をどのように扱うか」という演題で、多摩総合医療センターの辻野元祥先生より、糖質制限食を扱うにあたっての問題点やどのレベルの糖質制限が適正なのかなど具体的な症例を交えてお話頂きました。演題2は、「透析予防管理体制の構築に向けて」という演題で、多摩総合医療センターの米田杏子先生より、多摩総合医療センターにおける糖尿病療養指導体制をはじめ、糖尿病透析予防指導の流れなどを実際の取り組みを交えてお話頂きました。演題3は、「運動療法のUP date」という演題で、東京医科大学八王子医療センターの天川淑宏先生より、糖尿病患者への運動療法の基本をはじめ、明日から実践できる運動療法をわかり易く実際に実践して頂きながら紹介して頂きました。

参加者は医師26名、コメディカル70名の計96名のご出席をいただき、盛況の中、無事閉会致しました。

次回は2013年6月1日（土）開催予定です。この研究会は、ありきたりのテキストブックでは飽き足らない皆様に、実践に即したすぐに役立つ情報をお届けすることを目的としております。次回も多数の医師及びコメディカルの先生のご参加をお待ちしております。



研究会他のお知らせ

◆ 直接事業 ◆ 間接事業 □ その他

◆ 第30回 東糖協多摩ブロック糖尿病教室

申込不要

テーマ：『日頃の疑問を解決してみませんか?』

開催日：平成24年12月8日（土）14:00～16:00

場所：パルテノン多摩 4階 第一会議室

（京王線・小田急線・多摩モノレール「多摩センター駅」下車 パルテノン大通り徒歩5分）

参加費：無料（どなたでも参加できます。）

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：2単位

※詳細は当会ホームページをご覧ください。

◆ 西東京CDE研究会 第11回 症例検討会

申込必要

テーマ：『透析予防カンファレンス ～糖尿病腎症Ⅲa期の患者へのアプローチ～』

開催日：平成25年1月24日（木）19:00～21:00

場所：国分寺労政会館 3階 第3会議室（JR「国分寺駅」下車 南口徒歩5分）

参加費：会員700円（非会員1,000円）

申込み：同封のお申込み用紙にて、FAXでお申込みください。（締切：1月15日（火））

FAX：042-322-7478（宛先：当研究会事務局）

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：4単位

★日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位<第2群>：0.5単位申請中

※詳細は同封の資料をご覧ください。

事務局からのお知らせ

年末年始
の休業

《事務局年末年始の業務休業のお知らせ》

平成24年12月29日（土）～平成24年1月6日（日）まで
お休みとさせていただきます。

なお、12月25日（火）より、スタッフが順次休暇に入るため、充分なご対応が出来ない場合がございます。年内のお問合せや諸手続き等は、お早目をお願い致します。

本年も、当研究会の活動に多大なるご支援を賜り、誠にありがとうございました。会員の皆様もどうぞ良い年をお迎えくださいませ。

- 事務局スタッフ一同 -



《ご住所などに変更があった場合は、お早めに「変更手続き」をしてください》

お引越等で、ご自宅の住所、電話番号、勤務先等が変わられた場合は、必ず変更情報をお知らせください。登録情報は当研究会ホームページより変更出来ます。（※当研究会ホームページ左側中央部にある『登録情報の変更はこちら』をクリックし、登録情報変更フォームに必須事項及び変更事項を入力し送信してください。）

NPO法人西東京臨床糖尿病研究会ホームページ <http://www.nishitokyo-dm.net>



『答え』

5

下記の解説をよく読みましょう。（問題は1ページにあります。）

『解説』

高血糖高浸透圧症候群と糖尿病ケトアシドーシスの特徴を確認しましょう。

(a)(b)(c) ⇒⇒⇒ 糖尿病ケトアシドーシス

(d)(e) ⇒⇒⇒ 高血糖高浸透圧症候群

の特徴が記述されています。



◆◆ 教えて！糖尿病Q&A ◆◆



Q.

質問者：匿名 [看護師]

忘年会、新年会に呼ばれる機会が多くなる季節です。インスリンや血糖降下剤を使用している患者さんに、お酒の飲み方、食事の内容など、高、低血糖をおこさないよう指導したいのですが、どのようにしたら良いでしょうか？



A.

回答者：公立昭和病院 村田 里佳 [管理栄養士]

患者本人はこの時期、血糖コントロールに関する不安や疑問を何か感じていますか？「糖尿病だとアルコールはダメなんでしょ？」という質問があったときには、“どうしてそのように思うのか”まずは本人の考えを聞いてみます。そこを糸口として患者さんに必要な情報をアドバイスしていきます。

アルコールの影響で気をつけておきたいのが低血糖・高血糖です。アルコールの摂取が続くことにより代謝過程の補酵素が減少し、「アルコール性低血糖」や「アシドーシス」が起こる場合があります。また量が増えると思力や判断力が落ちてきます。低血糖症状への気づきも遅くなる可能性もあります。さらにインスリン治療や血糖降下剤を服用している場合には患者自身が薬の作用を理解することも非常に重要です。また、そのような方とは炭水化物（主食）を食べるタイミングを一緒に考えることも大切です。食欲が増進するタイプの方には、メニュー表に記載されているカロリーを意識して見ることを提案することが効果的な場合もあります。アルコール量が多い方にはアルコールに含まれるエネルギーを伝えることで飲み方を考えるようになる方もいます。それぞれに適した提案をしてみましょう。

種類	アルコール含有量 %	炭水化物含有量 g	100g当たりの総エネルギー量 kcal
ビール(淡色)	4.6	3.1	40
発泡酒	5.3	3.6	45
清酒	15.4	4.9	109
白ワイン	11.4	2	73
赤ワイン	11.6	1.5	73
焼酎	25	0	146
ウイスキー	40	0	237
ブランデー	40	0	237

参考文献：糖尿病ケア 糖尿病食事指導Q&A



《広報委員会より》 Q&Aの質問をお寄せ下さい。委員もしくは専門分野の先生に答えてもらいます。
宛先 (Q&A受付専用) : qanda@lagoon.ocn.ne.jp お名前 (匿名可)、職種をお書き添えください。

《発行元》

NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 事務局
〒185-0012
国分寺市本町2-23-5 ラフィネ込山No.3-802
TEL: 042(322)7468 FAX: 042(322)7478
<http://www.nishitokyo-dm.net>
Email: w_tokyo_dm_net@crest.ocn.ne.jp

《編集後記》



寒さが厳しくなってきましたが、早いもので今年もあと1か月となりました。今年1年はどんな年でしたでしょうか？12月は楽しいイベントも多くありますが、何かと忙しい月ではないかと思えます。やり残したことなどないよう1年を締めくくり良い年を迎えたいですね。(広報委員 永田 美和)